الرضاعة الطبيعية

هذه صفحة مكتوبة بالعربية البسيطة، انظر الصفحة الأصلية



رمز الرضاعة الطبيعية العالمي



طفل يرضع

الرضاعة Breastfeeding هي تغذية رضيع أو طفل صغير بحليب الأم مباشرة من ثدي أنثى بشرية (أي عن طريق در اللبن) بدلاً من قنينة الرضيع أو حاوية أخرى. وللرضع منعكس المص الذي يمكنهم من المص وابتلاع الحليب. وبإمكان معظم الأمهات أن

يرضعوا لمدة ستة أشهر أو يزيد، بدون اضافة لبن الرضع الاصطناعي أو الأغذية الصلبة.

وهناك ثلاث طرق لتغذية الطفل: الإرضاع الطبيعي والإرضاع الاصطناعي والإرضاع المختلط الذي يجمع بين الإرضاعين.

كان الإرضاع الطبيعي ولا يزال أهم طريقة لتغذية الطفل، وقد حاول الأطباء المختصون بالتغذية منذ عشرات السنين إيجاد بدائل لحليب الأم فكان الإرضاع الاصطناعي بحليب البقر أو الماعز أو الغنم بنسب وتمديدات مختلفة. ثم عرفت أصناف من الألبان التجارية المعلبة وجرى تطويرها وتنويع تركيبها مع الزمن. وكان آخر المحاولات تصنيع الألبان المركبة التي تعادل في مكوناتها حليب الأم وأُطلق عليها اسم الألبان «المؤنسنة».

إن للإرضاع الطبيعي مزايا عملية ونفسية، إذ يعدّ حليب الأم أفضل الأنواع الملائمة للرضيع، لأنه يلبي حاجاته على الوجه الأكمل، فهو متوافر دائماً بالحرارة المناسبة من دون حاجة إلى تحضير، وهو طازج خال من الجراثيم، لذلك تكون الاضطرابات الهضمية الناجمة عن استعماله أقل من بقية أصناف الحليب الأخرى، وقد تبين أن الكثير من حالات الأرجية allergy وعدم تحمل بروتين حليب البقر هي المسؤولة عن نسبة كبيرة من اضطرابات التغذية عند الأطفال كالإسهال والنزف الهضمي (وهذا ما لا يشاهد في الإرضاع الطبيعي). كما أن الرَّيْل spitting والمغص والإكزيمة البنيوية أقل مصادفة في الإرضاع الطبيعي.

حليب الأم



Himba woman and child.

يحتوي حليب الأم على أضداد الجراثيم والفيروسات، وفيه نسبة عالية من الغلوبلين المناعي IgA كما أن الأطفال المولودين من أمهات لديهن نسبة عالية من أضداد شلل الأطفال يقاومون الأخماج infections التي تحصل من لقاح الشلل الموهَّن الفوعة attenuated، وهذا الأثر واضح

حينما يكون الطفل وليداً ولكن ذلك لا يتعارض مع التمنيع immunization الفعّال في الأشهر الثاني والرابع والسادس من العمر. كما تبين أن بعض المواد الموجودة في حليب الأم تحول دون الإصابة بهجمات النكاف mumps والنزلة الوافدة (أنفلونزا) والتهاب الدماغ الياباني B. وقد يكون للأضداد التي تمر إلى حليب الأم فعالية ممنعة في الجهاز الهضمي ضد العضويات التي تدخل إليه فتوجد البلاعم macrophages بصورة طبيعية في اللبأ وحليب المرأة، وقد تكون قادرة على تشكيل المتممة complement والليزوزيم واللاكتوفيرين «وهو البروتين المتحد الذي يتميز بأنه مثبط لفوعة الجراثيم القولونية E.Coli. في الأمعاء».

كما أن (PH) البراز في الإرضاع الطبيعي أخفض منه في الإرضاع الاصطناعي وتكون محتوياته من الجراثيم من نوع العصيات اللبنية Lactobacillus

أكثر إذا ما قورنت مع العصيات القولونية الشكل Coliform في الإرضاع الاصطناعي. كما أن حليب المرأة يحتوي على عامل نمو يسهل نمو العصيات اللبنية في الأمعاء، وقد يقي النبيثُ (الفلورا) المعويُّ في الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم من الأخماج ببعض القولونيات. كذلك فإن الليباز المحرَّضة بالأملاح الصفراوية تقتل الجيارديات والمتحولات الأميبية. إن حليب الأمهات اللواتي يتناولن تغذية محكمة يمد الرضيع بالعناصر الغذائية مداً جيداً في الأشهر الأولى من العمر، لكنه يحتاج بعدها إلى إضافة الفيتامين «د» والحديد إلى غذائه.

منافع حليب الأم للطفل



A woman with her child in Kabala, Sierra Leone in the .1960's

الصحة المناعية

تقليل العدوى

Protection from SIDS

ذكاء عالي

تقليل التعرض للسكري

تقليل السمنة لدى الأطفال

تقليل تطوير أمراض الحساسية (تأتب)

Less necrotizing enterocolitis in premature infan

آثار صحية أخرى طويلة الأجل

التقليل من زيادة الوزن

فوائد للأمهات



Zanzibari woman breastfeeding

-الإرضاع الطبيعي أنفع للأم

- فهو يوفر عليها تعقيم الرضاعة،
- وشراء الحليب الإصطناعي "وهذا له بعد اقتصادي أيضاً"
- ويوفر عليها جهد قياس الوجبة،
- وغلي الماء ومزج الوجبة،
- كما أن الإرضاع الطبيعي يعطي الأم راحة إلزامية كل بضع ساعات أثناء فترة الإرضاع،

- أما الإرضاع في فترة الليل فسهل؛ لعدم الحاجة إلى تسخين الوجبة وتقوم الأم بإرضاع ابنها أثناء تمددها في سريرها،
- وقد ثبت أن الإرضاع الطبيعي يساعد الأم على تجاوز حالة الضعف الذي تلي الوضع،
- مانع طبيعي للحمل إذا تم استخدامه بصورة صحيحة مما يوفر تكاليف شراء مانع للحمل،
- كما ظهر أنه يفيدها بتحسين صحتها على المدى البعيد.

Bonding

Hormone release

فقدان الوزن

منع الحمل بعد الولادة الطبيعية

آثار صحية على المدى البعيد

Organisational endorsements

منظمة الصحة العالمية

الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال

== صعوبات الرضاعة الطبيعية

الحواجز التي تحول دون الرضاعة الطبيعية

زيادة الوزن الرضع

طرق وإعتبارات

الرضاعة الطبيعية المبكرة

وقت ومكان للرضاعة الطبيعية



Rooming-in bassinet

الرضاعة الطبيعية الحصرية



Two 25ml samples of human breast milk. The sample on the left is foremilk, the watery milk coming from a full breast. To the right is hindmilk,

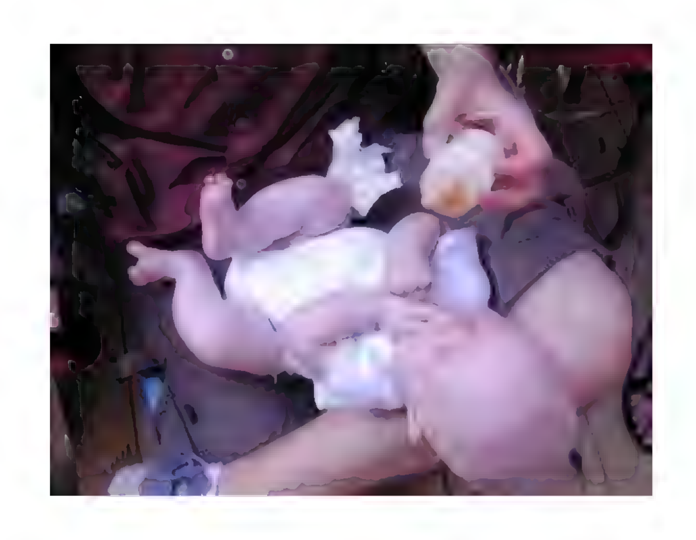
the creamy milk coming from a nearly empty [1].breast

Expressing breast milk



Manual breast pump

التغذية المختلطة



Expressed breast milk (EBM) or infant formula can be fed to an infant by bottle

الرضاعة الطبيعية جنبا الى جنب

مدة الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية الممتدة

Global practices

الآثار النفسية

Legal issues

الرضاعة الطبيعية المشتركة

الفطام

تاريخ الرضاعة الطبيعية



Queen Marie Casimire of Poland with children by Jerzy Siemiginowski, 1684.



Famille d’un Chef Camacan se préparant pour une Fête ("Family of a Camacan chief preparing for a celebration") by Jean-Baptiste Debret *shows a woman breastfeeding a child in the background.*

العوامل السيكولوجية مع الرضاعة الطبيعية

This section **does not cite any references or sources**. (*June 2010*)

Breastfeeding in public

دور التسويق

توصيات رئيسية للرضاعة والفطام

أ- حليب الأم هو الطعام الطبيعي الأمثل للمواليد ويجب الاقتصار عليه في تغذية الوليد لمدة **4 أشهر على الأقل** أو **6 أشهر إن أمكن هذا**، وبعد هذه الفترة سيحتاج الطفل إلى أطعمة داعمة أخرى (تكميلية). ولنضمن نمو الطفل وصحته يجب أن نعلم نوع الطعام المناسب وكميته وعدد مرات تناوله.

- يجب أن يكون حليب الأم الغذاء الرئيسي للطفل في عامه الأول،
- ويجب أن يكون حليب الأم غذاء رئيسياً في العام الثاني,

ولهذه الأولوية أسباب عدة منها أن حليب الأم يقدم عوامل مضادة للعدوى فريدة في نوعها تعجز عن

تقديمها بقية الأطعمة.

ب - في فترة **4 إلى 6 أشهر** لا يعطى الطفل أطعمة تكميلية إلا في حالة:

- لا توجد زيادة كافية في وزن الطفل رغم الرضاعة الجيدة
- بقاؤه جائعاً رغم تعدد الرضعات

ج - تستمر الرضاعة الطبيعية ل**عامين أو أكثر**.

د - بعد البدء بإعطاء الأطعمة التكملية استمري بالإرضاع الطبيعي كما السابق (حسب رغبة الطفل) وحافظي على طول الرضعة السابق.

هـ - أطعميه الأغذية التكميلية التي تمتاز بما يلي:

- غنية بالطاقة والمغذيات،
- نظيفة وآمنة،

- سهلة التحضير ومن طعام الأسرة،
- متوفرة محلياً وميسورة الكلفة.

و - يزاد الطعام التكميلي بالكمية والتنوع بشكل تدريجي، فيعطى ثلاث مرات للطفل المستمر بالرضاعة بعمر 6 إلى 7 أشهر، ويزاد حتى خمس وجبات إلى الشهر 12، وتكون أول الوجبات بضعة ملاعق ثم تزاد تدريجياً.

ز - يشجع الطفل على الأكل في وقت الوجبات.

ح - تأكدي أن الأدوات المستخدمة نظيفة.

ط - تعطى الأطعمة التكميلية بملعقة أو فنجان وليس من زجاجة الحليب.

ي - يجب استهلاك الوجبة المحضرة خلال ساعتين أو حفظها في البراد.

ك - في فترة المرض وفترة النقاهة بعده يحتاج الطفل إلى زيادة الرضاعة والأطعمة التكميلية.

ل - يجب تشجيع الطفل بعد المرض على أن يأكل أكثر ما يمكنه إلى أن يسترد وزنه ويبدأ بالنمو.

م - احتفظي بجدول لمراقبة وزن الطفل ودرجة نموه فهذا مؤشر سهل وجيد للتأكد أنه يأكل جيداً وأنه بعافية حسنة.

دعم الرضاعة الطبيعية في المراكز الصحية

من واجبات المنشآت الصحية التي تقدم خدمات رعاية الأمومة ورعاية المواليد أن تقوم بما يلي:

1. وجود سياسة رضاعة مكتوبة، وتوفر دورياً لكل العاملين في الرعاية الصحية.

2. تدريب العاملين في الرعاية الصحية على المهارات الضرورية لتنفيذ سياسة الرضاعة.

3. إبلاغ كل الحوامل بفوائد الرضاعة الطبيعية وكيفية تدبيرها.

4. مساعدة الأمهات على البدء بالرضاعة **خلال أول نصف ساعة بعد الولادة**.

5. شرح كيفية الرضاعة للأمهات، وكيفية الحفاظ على إدرار الحليب (الدرة) حتى في ظروف الانفصال عن أطفالهن.

6. التنبيه بعدم إعطاء الوليد الرضيع أي طعام أو شراب لم يوصِ به الطبيب.

7. اتباع سياسة الإيواء المشترك للأمهات وأطفالهن معاً طوال 24 ساعة في اليوم.

8. تشجيع الأمهات على الإرضاع بحسب ما يطلب الطفل.

9. منع استخدام حلم أو لهايات الأطفال (التي تعطى لتهدئة الطفل ويقوم برضاعتها الوهمية).

10. التعاون مع جماعات دعم الرضاعة الطبيعية وإحالة الأمهات لهن للمتابعة بعد الخروج من المركز الصحي.

الإرضاع الطبيعي والاصطناعي

إن حليب الأم هو الغذاء **الأنسب** و**الأكمل** للوليد، وهذا أمر قد تقرر طبياً وصار أمراً معلوماً للعامة نتيجة للحركة الشعبية المناهضة للدعاية للحليب الاصطناعي في السبعينات والمستمرة إلى الآن لكن قد تحتاج الأم إلى استعمال مصدر تغذية داعم لطفلها بعد مشورة الطبيب وهذا ما تؤمنه حالياً المركبات المعدة لتغذية الرضع التي يسمونها "حليب أطفال" والتي حلت مشكلة خطرة للأطفال المحرومين من حليب الأم الذين يخيرون بين الأم المرضع أو الوفاة.

بدائل الحليب

حليب الأطفال الاصطناعي بالتعريف: إن أساس أغلب المركبات التي تستعمل في الإرضاع الاصطناعي هو حليب البقر أو أشكاله المعدَّلة. وهناك أنواع أخرى من الحليب وبدائله متوافرة للأطفال الذين لا يتحملون حليب البقر.

وهو مشابه لحليب الأم أو بديل جزئي أو كلي مناسب ويعتمد في تركيبه على تعديل الحليب البقري بعد معالجة بروتيناته وتخفيف أملاحه لمناسبة بنية الرضيع، أو تعتمد على فول الصويا وغيره، ويستعمل لتغذية الأطفال الأصحاء (مولودون لوقتهم أو خدج).

وتقلل عمليات تعقيم هذه المركبات وتبريدها من نسبة الأمراض والوفيات التي تسببها الأخماج المعوية، وإن معاملة الحليب بالغلي البسيط أو

البسترة أو التجنيس أو التبخير.. تغير الجُبنين casein وتجعل الخثارات المتكونة في المعدة سهلة الهضم. وقد دلت الدراسات الموضوعية الغذائية لنمو الأطفال «فيما يخص الوزن والطول» على وجود فروق بين الأطفال الذين يتغذون بحليب البقر والذين تُرضعهم أمهاتهم.

تركيب الحليب البديل

يعتمد الحليب من **مصدر بقري** للأطفال المولودون طبيعياً وتوجد أنواع أخرى معظمها مطور انطلاقاً من **فول الصويا** " حيث تشكل تركيبات الصويا 20 % من الحليب الاصطناعي "وتستخدم لتغذية الأطفال بحالات صحية خاصة واضطرابات استقلابية كـ**بلية الفينيل كيتون** مثلاً، **اضطرابات جهازية "مجموعية"** أخرى مثل الأمراض المعوية، أو

عدم تحمل للحليب الاصطناعي المطور من حليب البقر بسبب رفض البروتين البقري أو اللاكتوز.

"الحالة الأكثر شيوعاً للتحول إلى حليب الصويا هي **عدم تحمل اللاكتوز** فيحول الرضيع لحليب الصويا الذي يعتمد فيه على السكروز وشراب الذرة كبديل للاكتوز" ويتأكد من حالة عدم تحمل اللاكتوز بفحص البراز الذي يكون حينئذٍ حامضياً ويحوي الغلوكوز.

فروق بين الحليب والبديل الاصطناعي

يجدر الانتباه أن **مسحوق الحليب الاصطناعي ليس معقماً** كما قد يتبادر إلى الذهن كما أن الشركات تصف طرق تحضير مختلفة بين شركة إلى أخرى وتؤكد السلطات الصحية للأمهات في كل البلدان أن الأولوية هي للإرضاع الطبيعي ما أمكن ذلك لأنه على الرغم من أن محاكيات الحليب تشترك مع حليب

الأم بتغذية الولد إلا أن حليب الأم أكثر فائدة بكثير كما أن وقت الإرضاع ليس لمجرد التغذية فهو **فرصة تواصل بين الأم وابنها يمنح الاثنين السكينة والتواصل الإنساني**.

أما الحليب المستخدم في المركبات الاصطناعية فمنه الحليب غير المطهو raw-milk ولا ينصح به لتغذية الرضع لأنه يكوِّن خثارة كبيرة في المعدة ويتلوث بسرعة، ومنه الحليب المبستر pasteurized-m والبسترة تتلف الجراثيم الممرضة وتعدل الجبنين وتجعله أقل حجماً، ومع ذلك، يجب أن يغلي الحليب المبستر عندما يستعمل في تغذية الرضع كما يمكن حفظه في البراد مدة 48 ساعة حداً أعلى. ومن الحليب المستخدم أيضاً الحليب «المجنس» homogenized-milk: والتجنيس يحطم كريات الدسم، ومن ميزاته أن الخثارة تكون أصغر حجماً والهضم أسهل، ومنه كذلك الحليب

المبخر: evaporated-milk، ويتميز بتكوين خُثارة صغيرة في المعدة.

تحتاج تهيئة الحليب للإرضاع إلى إضافة الماء بنسبة 1:1، وأكثر أنواع الحليب المحضر مشتق من حليب البقر ومعظمها متوافر في شكلين: سائل ومسحوق. ويشبه تركيب حليب الأم ولكنهامزودة بمقادير من الفيتامين «د» وبعض الفيتامينات الأخرى الإضافية وقد يزاد على بعضها الحديد.

وهناك أنواع أخرى معدّة لأحوال غذائية خاصة كالحليب المنخفض الصوديوم المستخدم في «تدبير» الأطفال المصابين بقصور القلب الاحتقاني، ولكن يجب استعماله بحذر.

وهناك الحليب المنخفض المحتوى من الفنيل آلانين الذي يعد أساسياً في تغذية الأطفال المصابين ببيلة الفنيل كيتون. ثم هناك الحليب المكثف

condensed milk وهو عالي السكر منخفض الدسم والبروتين، ويلجأ إليه حينما تدعو الحاجة إلى حمية غنية بالحريرات. وهناك أيضاً الحليب المجفف الكامل الدسم dried whole milk وميزاته تفوق الحليب المبخر لكن تركيبه يتغير عند تعرضه للهواء. وهناك الحليب المجفف الخالي من القشدة dried skim m ومقدار الدسم فيه يساوي 0.5٪ أما كمية الدسم في الحليب نصف الدسم فيقدر بـ1.5٪ وكلاهما متوافر ويستعملان للأطفال المصابين بعدم تحمل الدسم. أما الحليب المحمض والمخمر acid and fermented m فنادراً ما يستخدم في تغذية الرضع لأنه يميل إلى إحداث الحماض. وهناك حليب الماعز الذي يستخدم لمن يتحسس بحليب البقر، وهو أقل شيوعاً من حليب فول الصويا أو الحليب المشتق من لحم الخروف أو من حلالات الكازئين. ويحوي حليب الماعز بالموازنة مع حليب البقر نسبة أقل من الصوديوم ونسبة أعلى من البوتاسيوم

والكلور وحمض اللينوليئي وحمض الأراكيدونيك، كما أن الدسم فيه أكثر قابلية للهضم، لكنه فقير بالفيتامين د والحديد وحمض الفولي، ولذلك فالاقتصار عليه يسبب فقر الدم الكبير الكريات macrocytic anemia إضافة إلى إمكان التعرض لداء البروسيلات عند تناوله وهو متوافر بنوعين مبخر ومسحوق.

وهناك الحليب البروتيني ويجب أن يستخدم بحذر ولمدة قصيرة. يضاف إلى كل ماسبق بدائل الحليب والحليب المنخفض القدرة على توليد الحساسية: ويستعملان للأطفال الذين لديهم قابلية التحسس بحليب البقر، ومنها مستحضرات تحوي حلالات بروتينية، وبعضها لا يحوي لاكتوزاً وبالتالي فهي مفيدة للمصابين بالغالاكتوزيميا، كما أن بعضها خال من اللاكتوز ويحوي غليسريدات متوسطة السلسلة.

وثمة بدائل غذائية عنصرية أعدت لمواجهة المشاكل الغذائية عند الأطفال والكهول الذين يعانون من سوء الامتصاص بسبب مرض أساسي أو استئصال جراحي..[2]

الإرضاع الطبيعي أنفع للولد فهو يوفر السكريات والدهنيات والبروتينات بالكمية والنوعية الأنسب للرضيع والتي لا تزال مجهولة التفاصيل لنا وكلما زادت معرفتنا بها تأكدنا من استحالة تقليد حليب الأم تماماً كما ذكر خبراء تغذية الطفل من مختبرات آبوت ؛ فهو يحوي خلايا حية وأنزيمات وهرمونات وبروتينات مناعية ومركبات أخرى ذات تركيب خاص في حين أن محاكيات الحليب قد اختلف الخبراء حول محتواها المناسب حتى ضبطتها الحكومات بمعايير الحد الأدنى وليست الأمثل بطبيعة الحال وهي كما يقول أحد الخبراء مجرد نقطة بداية، واقترح الخبراء بديلاً للهدف المستحيل بمماثلة

حليب الأم تماماً أن نعتمد على مؤشرات أخرى كالنمو وامتصاص المغذيات وتحمل جهاز الهضم وتفاعل الدم وقد ثبت أيضاً أن **الحليب الطبيعي يرفع مناعة الطفل** بسبب تركيبه الخاص كما يقي الرضيع من التعرض للتلوث بالإرضاع الاصطناعي. ووجد أن الإرضاع الطبيعي يفيد فك الوليد ويساعد على النمو السليم للأسنان مستقبلاً.

تلميحات مفيدة للأم المرضعة

1. قومي بدهن حلمة ثديك بمرهم ملطيف مثل البانثينول قبل الولادة بحوالي أسبوع وبصورة مكثفة كي تتفتح المسام ويتمكن الرضيع من مص اللبن بدون آلام لك،

2. إذا كانت حلمة ثديك من النوع المعكوس (المقعر للداخل) بحيث لا يتمكن الرضيع من الرضاعة يوصى

باستخدام مايسمى ب**درع الحلمة** بالإنغليزية:

nipple shield قبل الولادة بحوالي شهر وهو عبارة عن قطعة بلاستيكية مثقبة لها شكل الحلمة الصناعية توضع على الثدي ويتدفق اللبن من خلالها،

3. أرضعي وليدك خلال الساعة الأولى من ولادته إن أمكن ذلك،

4. ضعي حلمة الثدي أقصى ما يمكن داخل فم الوليد فهذا يعطيك راحة أكثر،

5. أرضعي الوليد بانتظام وتكرار ولو كل ساعتين أو على الأقل ثماني مرات يومياً،

6. يجب أن تتأكدي أن الوليد يتبول 8 مرات يومياً،

7. لا تعطي الوليد ماء محلى أو حليباً اصطناعي إلا إذا أرشدك الطبيب أو الممرض لذلك، فغالباً لا يحتاج الولد إلى الماء المحلى أو الحليب الاصطناعي،

8. جففي حلمة الثدي بتعريضها للهواء منعاً من التسمط والتشقق،

9. تناولي غذاء صحياً، ارتاحي قدر وسعك، اشربي كثيراً من السوائل بما فيها الماء،

10. اطلبي المساعدة في العناية بباقي الأولاد وأمور المنزل والطبخ لأن الأهم رعاية الوليد ورعاية نفسك،

11. كوني صبورة فستحتاجين إلى مدة زمنية لتتعلمي ويتعلم الوليد كيفية الإرضاع الطبيعي.

ملاحظة

حليب الأم قد يحمل عوامل مرضية مثل **فيروس الإيدز** أو **آثار أدوية وسموم** فينبغي الانتباه لهذا الأمر، والحذر عند مريضة الإيدز مهم وبالأخص في حالة وجود إصابة في الثدي فهذا يزيد من انتقال الإيدز.

من مخاطر الحليب الاصطناعي

- قد يصاب الوليد بالإسهال في حالة:

1. عدم نظافة اليدين
2. عدم صلاحية الماء
3. عدم نظافة الأدوات المستعملة لتحضير الوجبة وإعطائها

- قد يتأخر نمو الطفل بسبب:

1. أخذ وجبات أقل من حاجته
2. تناول حليب اصطناعي نسبة الماء فيه كثيرة
3. إصابته بالإسهال والنزلات المعوية

متابعة الرضاعة البديلة

- زيارات المركز الصحي يجب أن تكون منتظمة لمراقبة النمو
- من المهم توفير الملائم لتقديم الرضاعة البديلة بشكل سليم.
- تنصح الأم بمراجعة المركز الصحي في حالة:

1. الولد يتناول أقل من 6 وجبات يومياً أو يتناول كميات قليلة في الوجبة.

2. إذا أصيب بالإسهال

3. إذا ظهرت أي أعراض خطرة أخرى

مقارنة الكلفة

بعد أن علمنا أن الإرضاع الطبيعي هو الأوفر مادياً وصحياً والأنفع نفسياً للأم والوليد سنقارن بين ما يتوفر في الأسواق العالمية من أنواع الحليب الاصطناعي من حيث الكلفة:

- فيوجد **حليب مجفف** وهو الأقل ثمناً وقد توفر منذ أواخر القرن التاسع عشر
- و**مكثفات حليب** وهي أغلى ثمناً من المجفف وتوفرت منذ الخمسينات
- و**حليب جاهز للإطعام** وهو الأغلى ثمناً وتوفر منذ الستينات

تحضير الوجبة بشكل صحي

حسب ما جاء في كتيب توجيهي أمريكي:

1. عقمي الرضاعات والحلم لمدة خمس دقائق بماء يغلي
2. أغلي الماء قبل إضافته إلى لمسحوق الحليب المجفف أو للحليب المكثف، أوصلي الماء لغليان جيد واتركيه يغلي لدقيقة أو دقيقتين ثم دعيه يبرد حتى 40ْم وقد تركت كلياً طريقة المزج بالماء العادي بعد حادثة تلوث مياه 1993 م
3. امزجي الماء والمسحوق أو مكثف الحليب بالكمية المحددة من الماء تماماً المذكورة على لصاقة العنوان فالماء الأقل قد يسبب اضطراباً لمعدة الطفل أو يؤذي الكليتين والماء الزائد يقلل من الغذاء الذي يتلقاه الوليد و**المياه المعلبة لا تغني عن غلي الماء**

لأن نوعيتها هي نوعية مياه الصنبور من الناحية الصحية بخلاف الأنواع المعقمة لهذا الغرض

4. خزني الحليب المجهز بشكل آمن

5. أطعمي الكمية المحضرة خلال نصف ساعة من التحضير في فصل الصيف وساعة في فصل الشتاء.

6. احفظي العلبة المفتوحة من مكثف الحليب أو الحليب الجاهز في البراد واستخدميها حصراً خلال 48 ساعه بعد فتحها

7. ينصح بعض المنتجين بالتخلص من الكمية الزائدة في الرضاعة دون تأخير، وينصح آخرون بأن لا يستمر الاحتفاظ بالباقي أكثر من ساعة واحدة

تسخين وجبة لتسخين زجاجة حليب، ضعيها في وعاء فيه ماء وضعي الوعاء على المدفأة أو مصدر هادئ للحرارة **ولا يجوز مطلقاً تسخين الزجاجة بالميكرويف** لأنه يجعل بعض النقاط ساخنة جداً مما

قد يسبب حروق لفم الوليد إذا تم تدفئة الوجبة يجب أن لا يستغرق التسخين أكثر من 15 دقيقة.

توجيه الأم في الإرضاع البديل

خطوات لتعليم الأم الإرضاع البديل في المراكز الصحية حسب ما جاء في كتاب صحة الأم والوليد من منشورات البنك الدولي:

- تسأل الأم عن نوع التغذية البديلة الذي اختارته.
- تحضر أول الوجبات بعد الولادة للأم من العامل بالرعاية ثم تعلم كيفية التحضير ويطعم الوليد بالفنجان:

1. تغسل اليدين بالماء والصابون.
2. يغلى الماء لعدة دقائق.
3. ينظف الفنجان جيداً بالماء والصابون وإذا أمكن يغلى أو يصب فيه ماء يغلي.

4. يحدد الكمية التي يحتاجها الرضيع من التعليمات المرفقة.

5. يقاس الحليب والماء ويمزجان.

6. تعلم الأم كيف تعطي الطفل وجبة الحليب البديل بالفنجان.

7. تشجع الأم على إطعام الوليد 8 مرات يومياً (أول شهر) وأن تكون في هذا الأمر مرنة و مستجيبة لحاجات الطفل.

8. بعد مضي ساعة على تحضير الوجبة تطعم لطفل أكبر سناً أو تضاف للطبخ ولا تعطى للطفل.

9. تغسل الأدوات (مباشرةً) بعد تناول الوجبة بالماء والصابون.

10. تحضر وجبة جديدة لكل مرة.

- تعطى الأم تعليمات مكتوبة عن التحضير السليم لتركيبة الحليب البديل.
- يشرح للأم مخاطر الحليب البديل وكيفية تجنبها.

- تنبه الأم للتوقيت المناسب لطلب الرعاية الطبية.
- تذكر الأم بمعياد الزيارة القادمة للمتابعة.

متى يمكنني إعطاء الرضيع الحليب الكامل

"بالتعريف الطبي؛ الطفل الرضيع هو الطفل دون 12 شهراً" وبالتالي يمكنك **عند تمام العام الأول** للطفل أن تعطيه **حليب بقري كامل الدسم** ولكن لا يجوز مطلقاً أن تعطي الطفل الرضيع حليب مخفض أو منزوع الدسم لأن هذه الأنواع تحرم الطفل من الدسم والحريرات اللازمة للنمو الجيد فحليب الأطفال وحليب الأم تشكل الدهون فيه نسبة كبيرة: النصف من حريراته ولا اعتبار لمقاييس الكبار الصحية للدهون " 30 % من حريرات الغذاء " لأن الكبار غير الصغار دون السنتين في هذه القضية فالطفل يحتاج طاقة عالية للنمو ولا يستطيع تناول كمية كبيرة من الطعام، والحل الحكيم وجود الدهن بكمية أكبر في

الحليب للحصول على طعام قليل الحجم مع حريرات عالية " كما أن الدسم ضرورية لتطور الجهاز العصبي والدماغ بخاصة، وتبقى مشكلة مهمة وهي أن الدسم التي تضاف للحليب الاصطناعي **دسم مشبعة من مصدر نباتي** غالباً وهذا أمر مثير للجدل" والخيار الآخر أن تستمري بإرضاع طفلك حسب رغبتك أو لتمام الرضاعة أي لنهاية عامه الثاني.

مخاطر غير متوقعة للحليب الاصطناعي

ظهرت في أواسط عام 1979 حالات خطرة من **القلاء منخفض الكلور** (انخفاض حموضة الدم مع تناقص شاردة الكلور) عند العديد من الأطفال ولدى متابعة الحالات وجد أن السبب أن إحدى تركيبات الحليب الاصطناعي المعتمدة على حليب الصويا قد قام المصنع بإعادة تركيبها بخفض محتواها من

الملح، كلور الصوديوم مما اضطر الحكومة الأمريكية إلى سحب حليب الصويا من الأسواق وفرض نظام يحظر تغيير تركيب الحليب الاصطناعي دون إبلاغ الجهات المختصة ويؤكد تجانس التحضيرات ومطابقتها للمتطلبات التغذوية المقررة وذلك بالقانون Infant Formula Act (IFA) 1980 وتعديلاته لعام 1986 التي سمحت بالحليب الخاص المعد للأطفال ذوي الحالات المرضية أو التغذوية الخاصة.

ملاحظات

- بروتين الصويا أقل جودة غذائية من بروتين الحليب البقري
- كما أن الرضيع لا يستطيع امتصاص المعادن من تركيبة الصويا بشكل جيد ولذلك تنصح الأكاديمية

الأمريكية لطب الأطفال بعدم إعطاء حليب الصويا إلا في حالة الضرورة الطبية.

- الحليب المركب إما يحوي 2 ملغ حديد في اللتر أو مقوى بالحديد فيحوي 12 ملغ في اللتر وهي المفضلة للاستخدام

ولكن تم الإبقاء على الحليب المركب منخفض الحديد بسبب ما أشيع مسبقاً عن مشاكل صحية قد يسببها ولم تثبت وتقول دراسات أوربية إن نصف هذه الكمية تكفي وتجري حالياً دراسات مفصلة للحصول على الكمية الأمثل من الحديد وغيره من المركبات الغذائية التي يفرض القانون وجودها في الحليب الاصطناعي وتلك التي لم يفرضها القانون أما السبب وراء تصنيع حليب منخفض الحديد سابقاً فهو محاولة فاشلة لتقليد حليب الأم الذي يحوي 1 ملغ/ لتر ولكن الرضيع يمتصها كاملة بخلاف الحديد من التركيبات الاصطناعية.

- الحليب البديل يشبه الدواء من حيث يوجد حليب جنيس أرخص من الحليب ذي الماركة التجارية، ومن حيث وجود نسخ مزورة من الحليب المشهور.

مكونات أساسية في بدائل الحليب

تحدد لجنة التغذية من **الأكاديمية الأمريكية للأطفال** ضرورة احتواء الحليب الاصطناعي على المركبات التالية:

البروتين – الدسم – حمض اللينوليك – **الفيتامينات**: أ ، د ، إي ، ك ، ب1 ، ب2 ، ب12 ، نياسين، حمض الورق، حمض البانتوتينك، ث، و**المعادن**: الكالسيوم، فسفور، مغنيزيوم، حديد، منغنيز، نحاس، يود، صوديوم، بوتاسيوم، كلور – وتضيف شرط خاص بالتركيبات التي لم تصنع من

حليب البقر أن تحوي على البيوتين والكولين والإينوزيتول.

استخدام الحليب الحيواني

يمكن في حالة الضرورة أن يمزق (يمزج) حليب البقر ب**نصف وزنه ماء** ويضاف **عشر وزنه سكراً** ولا بد من إضافة شيء من الزيت النباتي ومعوضات الفيتامينات والمعادن لتعويض مغذيات رئيسية للرضيع. وسبق لمنظمة الصحة العالمية أن أوصت بانتاج هذه المكونات التي تنقص الحليب الحيواني المعدل ولكن لم تتوجه أي شركة لانتاج المضافات الضرورية للحليب الممدد ولذلك لا يجوز استخدام الحليب الحيواني الممدد والمحلى إلا **لفترة قصيرة وعند الضرورة**.

حقائق عن الرضاعة نشرتها منظمة

الصحة العالمية

1-توصيات: توصي منظمة الصحة العالمية، بشدة، الاقتصار على الرضاعة الطبيعية طيلة الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل. وينبغي إعطاء الطفل **أغذية تكميلية اعتباراً من الشهر السادس** وذلك حتى بلوغه عامين من العمر أو أكثر من ذلك. وبالإضافة إلى ذلك ينبغي التالي:

- بدء الرضاعة الطبيعية في غضون الساعة الأولى من ميلاد الطفل؛
- إرضاع الطفل "بناء على طلبه"، أي كلّما رغب في ذلك، خلال النهار أو أثناء الليل؛
- تلافي استخدام القارورات أو اللهايات.

2 - الفوائد الصحية التي يجنيها الرضّع:

لبن الأم هو أنسب غذاء يمكن إعطاؤه للولدان والرضّع. ذلك أنّه يوفّر للرضّع جميع العناصر المغذية التي يحتاجونها للنماء بطريقة صحية. والمعروف أنّ هذا اللبن مأمون ويحتوي على أضداد تساعد على حماية الرضّع من أمراض الطفولة الشائعة- مثل الإسهال والالتهاب الرئوي، وهما السببان الرئيسيان لوفاة الأطفال في جميع أنحاء العالم. كما أنّ هذا اللبن متاح بسرعة وبدون مقابل، ممّا يساعد على ضمان الغذاء المناسب للرضّع.

3 - الفوائد التي تجنيها الأمهات:

الرضاعة الطبيعية تعود بفوائد على الأمهات أيضاً. فكثيراً ما تؤدي هذه الممارسة، عندما يُقتصر عليها، إلى وقف الحيض ممّا يشكّل **وسيلة طبيعية** (رغم عدم مأمونيتها) **لتنظيم الولادات**. كما أنّها **تسهم في الحد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والسرطان**

المبيضي في مراحل لاحقة وتساعد النساء على العودة، بسرعة، إلى الأوزان التي كانوا عليها قبل الحمل وتقلّص معدلات السمنة.

4 - الفوائد التي يجنيها الأطفال على المدى البعيد:

تسهم الرضاعة الطبيعية، فضلاً عن الفوائد الفورية التي تتيحها للأطفال، في ضمان الصحة الجيدة مدى الحياة. فالبالغون الذي رضعوا أمهاتهن عند الصغر يتعرّضون، أقلّ من غيرهم، لفرط ضغط الدم وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم في كثير من الأحيان، كما أنّ معدلات تعرّضهم لفرط الوزن والسمنة والسكري من النمط الثاني تقلّ عن معدلات تعرّض غيرهم لها. وهناك بيّنات تشير إلى أنّ من رضعوا أمهاتهم يحققون نتائج أحسن في اختبارات جسّ الذكاء.

5 - لماذا ينبغي يُفضّل لبن الأم على مساحيق تغذية الرضّع؟

مساحيق تغذية الرضّع لا تحتوي على الأضداد الموجودة في لبن الأم وتنطوي على بعض المخاطر، مثل الأمراض المنقولة بالماء التي تظهر جرّاء مزج تلك المساحيق بالماء (لا تُتاح لكثير من الأسر إمكانية الحصول على مياه نقية). كما يمكن أن يتعرّض الأطفال لسوء التغذية بسبب الميول إلى خلط تلك المساحيق بكميات كبيرة من الماء من أجل "ادّخارها". كما أنّ تكرار الرضاعة الطبيعية يسهم في الحفاظ على إمدادات لبن الأم. أمّا إذا كان الطفل يتغذى بالمساحيق وأصبحت تلك المنتجات غير متوافرة، فإنّ العودة للرضاعة الطبيعية قد لا يكون ممكناً بسبب انخفاض إنتاج اللبن في جسم الأم.

6 - فيروس الأيدز والرضاعة الطبيعية

توصي منظمة الصحة العالمية الأمهات الحاملات لفيروس الأيدز بالاقتصار على الرضاعة الطبيعية

طيلة الأشهر الستة الأولى من عمر أطفالهن إلاّ إذا كانت التغذية البديلة:

- مقبولة (تحظى بترحيب المجتمع)
- ممكنة (المرافق والمساعدة متاحة لإعدادها)
- ميسورة التكلفة (يمكن شراؤها طيلة ستة أشهر)
- مستدامة (يمكن الاستمرار في توفيرها طيلة ستة أشهر)
- مأمونة (يمكن إعدادها باستخدام مياه نقية وفي ظروف نظيفة).

7 - تنظيم بدائل لبن الأم: *اللائحة الدولية لتسويق بدائل لبن الأم'*

أقرّت جمعية الصحة العالمية، في عام 1981، مدونة قواعد دولية للمساعدة على تنظيم عمليات تسويق بدائل لبن الأم، غير أنّ اعتماد تلك المدونة على

الصعيد القطري ما زال يشهد بعض التباطؤ. وتدعو تلك المدونة إلى اتخاذ الإجراءات التالية:

- تضمين جميع منتجات تغذية الرضّع معلومات عن فوائد الرضاعة الطبيعية والمخاطر الصحية المرتبطة ببدائل لبن الأم؛
- عدم الترويج لبدائل لبن الأم؛
- الامتناع عن إعطاء الحوامل والأمهات والأسر عيّنات مجانية عن بدائل لبن الأم؛
- عدم توزيع وحدات مجانية أو مُدعّمة من بدائل لبن الأم على العاملين الصحيين أو المرافق الصحية.

وقد كانت الولايات المتحدة الأمريكية حيث تأسست كثير من شركات الحليب المجفف هي الدولة الوحيدة التي رفضت أن تصادق على هذه المدونة (أنظر مجلة العلوع العدد الخامس المجلد الثالث).

8 - توفير الدعم للأمهات أمر ضروري

لا بد للأمهات تعلّم كيفية إرضاع أطفالهن والكثير منهن يواجه صعوبات في البداية. ومن المشاكل المعتادة الإصابة بألم في الحلمة والخوف من عدم كفاية اللبن للاستمرار في إرضاع الطفل. وتعمد المرافق الصحية التي تدعم الرضاعة الطبيعية- بإتاحة مرشدين مدرّبين في مجال الرضاعة الطبيعية للأمهات الجدد- إلى تشجيع هذه الممارسة من أجل زيادة معدلاتها. ولتوفير هذا الدعم وتحسين خدمات الرعاية الخاصة بالأمهات والولدان هناك، الآن، أكثر من 20000 من المرافق "المناسبة للرضّع" في 152 بلداً وذلك بفضل مبادرة مشتركة بين منظمة الصحة العالمية واليونيسيف.

9 - العمل والرضاعة الطبيعية

توصي منظمة الصحة العالمية الأم الجديدة بأخذ أجازة من العمل لمدة لا تقلّ عن **16 أسبوعاً بعد الوضع**، وذلك للتمكّن من الاستراحة وإرضاع طفلها. وتعمد كثير من الأمهات اللائي يعدن إلى العمل إلى التخلّي عن إرضاع أطفالهن بلبنهن فقط قبل انقضاء فترة **الأشهر الستة** الموصى بها وذلك بسبب ضيق الوقت وعدم وجود مكان مناسب لإرضاع أطفالهن أو إخراج لبنهن وتخزينه في مكان العمل. وعليه لا بد من إتاحة أماكن تستوفي شروط المأمونية والنظافة والخصوصية للأمهات في أماكن العمل أو على مقربة منها لتمكينها من الاستمرار في هذه الممارسة.

10 - الخطوة التالية: إعطاء الأغذية الجديدة بشكل تدريجي

ينبغي إعطاء الطفل أغذية تكميلية لتلبية احتياجاته المتنامية عند بلوغه ستة أشهر من العمر، وذلك مع

الاستمرار في إرضاعه طبيعياً. ويمكن إعداد أطعمة الرضّع على حدة أو باستخدام وجبات الأسرة.
وتوصي منظمة الصحة العالمية بما يلي:

- عدم تقليل الرضاعة الطبيعية عند البدء بإعطاء الأغذية التكميلية؛
- إعطاء الأغذية التكميلية باستخدام ملعقة أو كوب، وليس بواسطة قارورة؛
- أن تكون الأغذية نظيفة ومأمونة ومتوافرة على الصعيد المحلي؛
- منح الوقت اللازم لصغار الأطفال لتعلّم أكل الأغذية الصلبة.

منعكس المص عند الأطفال(Sucking reflex)

يبدأ منعكس المص عند الطفل عندما يلمس شئ ما سقف الفم .يمتلك الأطفال منعكس مص شديد القوة

مما يضمن له الاحتفاظ بقوة بثدي الأم أو بقنينة الحليب .

توجد منعكسات أخرى عند الأطفال مثل:

- منعكس اللقم(Rooting reflex)
- منعكس القبض(Gripping Reflex)
- منعكس انبعاج أصبع القدم(Toe Curling Reflex)
- منعكس الخطوة(Stepping Reflex)
- منعكس مورو(Startle/Moro Reflex)

انظر أيضاً

- رضاعة طبيعية
- Baby Friendly Hospital Initiative
- فطام Baby-led weaning

- Breast shell
- حساسية الألبان Dairy allergy
- Human milk banking in North America
- در اللبن Lactation
- غرفة الرضاعة Lactation room
- Male lactation
- الخط اللبني Milk line
- كرسي الرضاعة Nursing chair

الهامش

1. ^ http://www.drpaul.com/breastfeeding/colostrum.html
2. ^ [http://http://http://www.arab-ency.com/index.php?

module=pnEncyclopedia&func=display_ter
=m&id=14260&vid

مصادر معلومات عن الرضاعة

- كتاب الرضاعة الطبيعية وأدوية الأم
- النص الكامل
- صفحة صحة الأطفال والمراهقين ونماؤهم من منظمة الصحة العالمية
- مجلة العلوم الأمريكية, الترجمة العربية، الأعداد (5 / 3)، (5 / 8)
- [1]

قراءات أخرى

- Baumslag N, Michels DL (1995). *Milk, money, and madness: the culture and politics of breastfeeding*. Westport,

Conn.: Bergin & Garvey. ISBN 0-89789-407-3.

- Hausman B (2003). *Mother's milk: breastfeeding controversies in American culture*. New York: Routledge. ISBN 0-415-96656-6.
- Huggins K (1999). *The nursing mother's companion* (4th ed.). Boston, Mass.: Harvard Common Press. ISBN 1-55832-152-7.
- Pryor G (1997). *Nursing mother, working mother: the essential guide for breastfeeding and staying close to your baby after you return to work*. Boston, Mass.: Harvard Common Press. ISBN 1-55832-116-0.

- Torgus J, Gotsch G (2004). *The womanly art of breastfeeding* (7th ed.). Schaumburg, Ill.: La Leche League International. ISBN 0-912500-98-0.

وصلات خارجية

- رضاعة at the Open Directory Project  ابحث عن **رضاعة** في قاموس المعرفة.
- Human Milk Secretion: An Overview US National Institute of Health
- Breastfeeding Resources La Leche League International
- Breast-Feeding Past Infancy ABC News

- Breast-Feeding Content Resources WHO reports on Breast Feeding
- Health risks of not breastfeeding US Department of Health & Human Services
- The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global network of individuals & organisations concerned with the protection, promotion & support of breastfeeding worldwide.

الكلمات الدالة: منظمة الصحة العالمية	حليب	
زجاج	فول الصويا	حليب الصويا
البنك الدولي		